

☆料理名

さつまいもの白和え

●材料(4人分)

さつまいも	120g
こんにゃく	45g
人参	1/4本(40g)
小松菜	80g
だし汁	50cc
A 砂糖	大さじ1/2
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ1/2
木綿豆腐	160g
白ごま	大さじ1
B 砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
薄口しょうゆ	少々

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① さつまいもは皮のまま、長さ3cm、幅5mmの短冊切りにし、水に浸してあく抜きをする。こんにゃく、人参も同じ大きさに切り、さっと茹でる。
- ② 小松菜はさっと茹でて3cmの長さに切る。
- ③ 鍋にA、①を加えて煮る。さつまいもに火が通ったら、火を止めて水気を切り、冷ます。
- ④ 木綿豆腐を茹でて、水気をしぼり、よく冷ます。
- ⑤ すり鉢で白ごまをすり、③、④、Bを加えて、練らないように和える。



ポイント

旬のさつまいもの甘さをプラスして、おもてなしの一品に♪

(1人分) エネルギー103kcal/たんぱく質 4.0g/脂質 3.0g/塩分 0.9g

☆料理名 さつまい

●材料(4人分)

さつまいも	1/3本(100g)
鶏もも肉	50g
ごぼう	40g
人参	小1本(80g)
大根	80g
こんにゃく	1/6枚(50g)
油揚げ	1枚
だし汁	4カップ
みそ	大さじ2
長ネギ	1/2本

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① さつまいもは半月切りにして水にさらす。鶏肉は一口大、ごぼうは斜め切り、人参と大根はいちょう切り、こんにゃくは一口大にちぎる。
- ② 油揚げは熱湯にかけ、油抜きをする。
- ③ だし汁に①の材料をいれ、アクを除きながら煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら②を加え、一旦火を止めて、みそを入れる。
- ⑤ 食べる直前にもう一度温め、最後に小口切りした長ネギを加える。



ポイント

さつまいものホクホク感が冷えた体を温めます!!余った野菜を入れることで野菜摂取増加も期待♪

(1人分) エネルギー120kcal/たんぱく質 5.6g/脂質 3.6g/塩分 1.0g

☆料理名 鶏肉とさつまいもの揚げからめ柑橘ドレッシング

●材料(4人分)

鶏むね肉(皮なし)	240g
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
小麦粉	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1
さつまいも	240g
油	適量
水菜	60g
かいわれ大根	40g
大根	50g
紫たまねぎ	40g
サニーレタス	40g
ミニトマト	8個(100g)
かぼす(またはかんきつ類)の絞り汁	大さじ 2
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 2
砂糖	小さじ 1

A

春 夏 **秋** 冬



ポイント

柑橘類のさわやかな酸味に、さつまいもの甘みがほっとする一品です♪



●作り方

- ① 鶏むね肉は、一口大に切り、塩・こしょうをふる。鍋に油を熱し、下味を付けた鶏むね肉に小麦粉と片栗粉をまぶして揚げる。
- ② さつまいもは3 cm長さの拍子切りにし、水にさらして、水気を切る。①の油で素揚げする。
- ③ 水菜とかいわれ大根は3 cm程度に切る。大根は千切り、紫たまねぎは薄切りにする。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトはくし切りにする。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせ、A の調味料を加えて和える。

(1人分) エネルギー257kcal/たんぱく質 15.8g/脂質 6.6g/塩分 1.2g

☆料理名 秋野菜の豆乳シチュー

●材料(4人分)

鶏むね肉	80g
ベーコン	40g
さつまいも	160g
人参	60g
玉ねぎ	160g
はなっこりー	40g
サラダ油	大さじ 1/2
水	3カップ
コンソメ	1個
A 塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
B バター	40g
薄力粉	40g
豆乳	240g

春 夏 (秋) 冬



ポイント

難しそうなホワイトソースも簡単に作ることができます♪



●作り方

- ① 鶏むね肉は1口大に切り、ベーコンは短冊切りにする。さつまいも、人参、玉ねぎは1口大に切る。はなっこりーは下茹でして、5cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉とベーコンを炒め、肉の色が変わったら、さつまいも、人参、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ Bでホワイトソースをつくる。(フライパンにバターを入れ溶かし、薄力粉を少しずつ加える。ダマができないようにかき混ぜながら豆乳を加えていく)
- ④ ②に水を加え、野菜に火が通ったら、③のホワイトソースを加えてAで調味する。
- ⑤ 最後にはなっこりーを入れて一煮立ちさせる。

(1人分)エネルギー314kcal/たんぱく質9.7g/脂質17.5g/塩分1.3g

☆料理名 さつまいもと豚肉のピリ辛きんぴら

●材料(4人分)

さつまいも	250g
豚薄切り肉	150g
ピーマン	100g
にんにく	1片
豆板醤	小さじ1
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1

レシピ提供:食生活改善推進員協議会

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま 4 cm長さの筒切りにする。さらに縦に 7 mm角になるように棒状に切り、水につけてあく抜きをする。
- ② 豚肉は一口大に切り、ピーマンは千切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ①を 2 皿に分けて重ならないように並べ、ラップをかけてそれぞれ加熱する。(500W で約 3 分)
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れて、香りが出たら豚肉を入れて炒める。途中ピーマンを加え、火が通ったら③を入れて軽く炒め合わせる。
- ⑤ A を加えて全体を混ぜて味をからめ、仕上げにごま油を加えて火を止め、器に盛りつける。



旬のさつまいものやさしい甘さが
引き立つ1品です♪

(1人分) エネルギー213kcal/たんぱく質 9.1g/脂質 8.0g/塩分 1.0g

☆料理名 さつまいものさっぱりサラダ

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

さつまいも	200g
水菜	40g
かにかまぼこ	20g
A [マヨネーズ	大さじ1・2/3
プレーンヨーグルト	大さじ2・2/3

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① さつまいも（皮付き）を1cm角に切り、茹でて水気を切る。
- ② 水菜は2cm長さに切り、かにかまぼこはほぐしておく。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。



ヨーグルトの酸味が効いた一品です♪

(1人分) エネルギー113kcal/たんぱく質 1.9g/脂質 4.1g/塩分 0.3g

☆料理名 さつまいものさっぱりみそ汁

●材料(4人分)

さつまいも	160g
玉ねぎ	80g
豆腐	1/5丁
ねぎ三昧	12g
だし汁	3カップ
みそ	大さじ2
A [プレーンヨーグルト	大さじ2

レシピ提供：健康増進課

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① さつまいもは1cmの半月切りにする。玉ねぎは薄切り、豆腐は1cm角切りにする。ねぎ三昧は小口切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、玉ねぎ、さつまいもの順に入れて煮る。煮えたらAをいれ、豆腐を加えてひと煮たちさせ、ねぎを入れて火を止める。



ヨーグルトを加えることで、カルシウムを摂ることができるみそ汁になります♪

(1人分) エネルギー100kcal/たんぱく質 3.2g/脂質 1.4g/塩分 0.5g

☆料理名 旬の野菜を使った牛乳かき揚げ

●材料(4人分)

卵	1 個
牛乳	180ml
小麦粉	100 g
むきえび	200 g
酒	大さじ 1
しめじ	50 g
さつまいも	50 g
とうもろこし	100 g
三つ葉	1 束
サラダ油	適量
ピーマン	2 個
ミニトマト	8 個

*レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 卵、牛乳、小麦粉は混ぜる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- ② むきえびに酒をかけておく。
- ③ しめじは石づきを取り、ほぐす。さつまいもは 1 cm角の角切りにする。三つ葉は 3 cm長さに切る。
- ④ ①を粉気が残る程度に混ぜる。
- ⑤ ②の水気をペーパーでふきとり、③ととうもろこしを一緒に④に加え、さっくり混ぜる。
- ⑥ 170℃に熱したサラダ油に、⑤をお玉 1 杯ずつ落として揚げる。
- ⑦ ピーマンを 4 等分に切り、種を除いて、素揚げする。
- ⑧ かき揚げ、ピーマンを皿に盛り付け、ミニトマトを添える。



牛乳を使って不足しがちな
カルシウムも摂取できます♪

(1 人分)エネルギー427kcal/たんぱく質 16.5g/脂質 24.2g/塩分 0.4g

☆料理名 田楽風煮物

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬

	木綿豆腐	1丁
	こんにゃく	1枚
	さつまいも	120g
	ごぼう	120g
	生しいたけ	40g
	絹さや	8枚
A	だし汁	2カップ
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	大さじ1
B	みそ	15g
	卵黄	1個分
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ2
	ねりごま	小さじ1



●作り方

- ① 豆腐は8等分に切る。こんにゃくは4等分に切り、さらに厚さを半分にする。表面に薄く切れ目を入れておく。さつまいもは1cmの輪切り、ごぼうは6cm程度の斜め切り、生しいたけは石づきを取り、4等分に切る。
- ② 絹さやはさっと茹でる。
- ③ 鍋にAと①を入れて煮る。煮えたら火を止める。
- ④ 別の鍋にBを入れ中火で温めながら、泡立て器でしっかり混ぜる。
- ⑤ 器に③を盛り付け、④をかけ、最後に②をのせる。



秋野菜やきのこがたっぷりとれて、
みその甘みが上品な一品です♪

(1人分) エネルギー233kcal/たんぱく質9.9g/脂質8.0g/塩分0.8g

☆料理名 具たくさん生姜風味のみそ汁

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

油揚げ	20g
こんにゃく	80g
さつまいも	120g
玉ねぎ	80g
おのだネギ三昧	10g
生姜(すりおろし)	小さじ2
だし汁	3カップ
みそ	大さじ1・1/2

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 油揚げはさっと湯通しし、5mm幅の短冊切りにする。こんにゃくは下ゆでし、薄めの短冊切りにする。さつまいもは皮付きのまま厚めのいちょう切りにする。玉ねぎは薄切り、おのだネギ三昧は小口切りにする。生姜はすりおろす。
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸騰したらこんにゃく、玉ねぎ、さつまいも、油揚げの順に煮る。
- ③ 火が通ったら、みそ、生姜を入れ、仕上げにねぎを入れて火をとめる。



普段のみそ汁とは一味変わった
風味が味わえる一品です♪

(1人分) エネルギー87kcal/たんぱく質 2.9g/脂質 2.1g/塩分 0.9g

☆料理名 ツナとさつまいものいがかい揚げ

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

ツナ	60g
さつまいも	160g
玉ねぎ	30g
パセリ	4g
粉チーズ	10g
小麦粉	20g
卵	20g
そうめん	60g
揚げ油	適量

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① ツナはざるにあげて油を切り、ほぐしておく。
- ② さつまいもは茹でてつぶしておく。
- ③ 玉ねぎとパセリはみじん切りにしておく。
- ④ そうめんは細かくしておく。
- ⑤ ボウルに①～③、粉チーズを入れてよく混ぜ合わせ形を整え、小麦粉、溶き卵、そうめんの順に衣をつけ、160℃の油で揚げる。



夏に余ったそうめんを活用して、秋の味覚のさつまいもを楽しむことができます♪

(1人分) エネルギー269kcal/たんぱく質 6.5g/脂質 13.7g/塩分 0.8g

☆料理名 野菜とあさりのカラフルスープ

●材料(4人分)

さつまいも	200g
にんじん	150g
玉ねぎ	200g
かぶ	100g
ブロッコリー	100g
あさりのむき身	100g
中華スープの素	大さじ1
牛乳	200cc
水	600cc
こしょう	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① さつまいもは大きめの乱切り、人参は小さめの乱切り、玉ねぎとかぶはくし切りにし、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② 鍋に水とさつまいも、人参、玉ねぎ、かぶ、スープの素を入れて中火で煮る。
- ③ 具材が煮えたら、ブロッコリー、あさりのむき身を入れて、ひと煮立ちしたら牛乳を加える。
- ④ ③が沸騰する前に火を止め、器に盛り付け、仕上げにこしょうをふる。



根菜たっぷり具たくさんスープで
身体もぽかぽか♪

(1人分) エネルギー178kcal/たんぱく質 9.6g/脂質 2.8g/塩分 1.3g

☆料理名 さつまいものヨーグルト和え

●材料(4人分)

さつまいも	240g
プレーンヨーグルト	大さじ4
レモン汁	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
パセリ	少々

レシピ提供：健康増進課

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① さつまいもは皮ごと1.5cm角に切り、水にさらしてからゆで、やわらかくなったらザルにあげる。
- ② ボウルにヨーグルト、レモン汁、カレー粉を合わせ、①を加えて和え、最後に刻んだパセリを散らす。



ポイント

フレイル予防のためにも、乳製品を料理に取り入れて、たんぱく質やカルシウムを積極的に摂りましょう♪

(1人分) エネルギー81kcal/たんぱく質 1.1g/脂質 0.2g/塩分 0.1g